



# Bedingungen DRSA Silber

**Mindestalter:** 15 Jahre

## **Leistungen:**

- 400m Schwimmen in höchstens 15 Minuten, davon 50m Kraulschwimmen, 150m Brustschwimmen und 200m in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit
- 300m Schwimmen in Kleidung in höchstens 12 Minuten, anschließend im Wasser entkleiden
- Sprung aus 3m Höhe
- 25m Streckentauchen
- dreimal Tieftauchen von der Wasseroberfläche, zweimal kopfwärts und einmal fußwärts innerhalb 3 Minuten, mit dreimaligem Heraufholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes (Wassertiefe zwischen 3 und 5m)
- 50m Transportschwimmen: Schieben in höchstens 1:30 Minuten
- Nachweis der Kenntnisse zur Vermeidung von Umklammerungen sowie Fertigkeiten zur Befreiung aus:
  - Halsumklammerung von hinten
  - Halswürgegriff von hinten
- 50m Schleppen in höchstens 4 Minuten, beide Partner in Kleidung, je ½ der Strecke im Achselgriff und einem Fesselschleppgriff (Schleppgriff nach Flaig oder Seemannsgriff)
- Nachweis der Kenntnisse von Atmung und Blutkreislauf sowie Durchführung der Wiederbelebung
- Kombinierte Übung, die ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen ist:
  - 20m Anschwimmen in Bauchlage
  - Abtauchen auf 3-5m Tiefe, Heraufholen eines 5 kg Tauchrings oder eines gleichartigen Gegenstandes, diesen anschließend fallen lassen
  - Lösen aus einer Umklammerung durch einen Befreiungsgriff
  - 25m Schleppen
  - Anlandbringen des Geretteten
  - 3 Minuten Vorführung der Wiederbelebung
- Nachweis folgender Kenntnisse
  - Gefahren am und im Wasser
  - Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbst- und Fremdreitung)
  - Rechte und Pflichten bei Hilfeleistung
  - Rettungsgeräte
  - Aufgaben der DRK-Wasserwacht
- Nachweis der Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Lehrgang